

高中历史

特级教师 谈学习策略

● 主编 丁炳炎 ●

TEJI
JIAOSHI
TANXUEXI
CELUE

北京师范大学出版社

特级教师谈学习策略

高中历史

丁丙炎

北京师范大学出版社

(京)新登字 160 号

特级教师谈学习策略

高中历史

丁丙炎 主编

北京师范大学出版社出版发行

全国新华书店经销

北京市平谷胶印厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：7.375 字数：158千

1993年5月第1版

1995年5月第2次印刷

印数：6 001—10 000册

ISBN 7-303-02090-x/G·1337

定价：5.95元

序

学习，是中学生的基本任务。学习知识、技能，提高思想道德素质、科学文化素质、身体心理素质和劳动技能素质，为今后的工作和进一步学习打下良好的基础。

学习任务完成的如何？不能单以学到多少知识、技能为标准，其中更重要的是看你是否养成了良好的学习习惯，提高了学习能力，为发现问题、思考问题和解决问题的能力、开拓创造的精神等。为达此目的，就要学会如何学习，掌握学习方法。掌握了科学的学习方法，就如同掌握了“点金术”，随时随地都可以“点石成金”，吸收新知识和新技术，从而适应今后工作的需要。

学习方法随学生的身心特点、学习内容、目的要求和学习手段而异，但学习某一课程，必须遵循学科知识的自身规律和与之相应的学习心理规律。从而谈论学习方法离不开对学科知识特点和学生心理的研究。这是提高教学质量的关键。为此，我们约请一些具有一定理论修养和教学经验丰富的特级教师，根据各学科的自身特点和学生学习的实际情况，撰写了“特级教师谈学习策略”这套丛书，介绍学习方法，指导学生正确学习，帮助学生学好有关学科的基础知识，提高学习能力。

这套丛书按学科分为初中语文、初中数学、初中物理、初中化学、初中生物、初中历史、初中地理、高中语文、高中数学、高中物理、高中化学、高中生物、高中历史、高中地理，共十四册。

由于各个学科的学习特点不完全相同，特别是名师启迪，充分发挥各自的特色，所以，对各册书的写作风格不求绝对统一，但每册书都应包括学科的内容、特点和方法，以及具体知识的学习指导，力图帮助同学们正确地认识自己、认识学习的内容、特点和方法，提高学习效率，开辟积极、主动学习的局面。

希望这套丛书对同学们有所帮助。

阎金铎

1993年3月

绪 论

历史的列车，已经驶进 20 世纪 90 年代。在当代世界中，教育水平所体现的国民素质，是一个国家兴衰强弱的关键。作为 90 年代的中国青年，将亲身完成祖国的社会主义现代化建设，实现振兴中华的宏愿，任重而道远。有幸作为高中学生（一部分还将进入高等学府深造），是时代的骄子，人民的宠儿，更应该提高自身的素质，砥砺成才，以不负伟大时代和伟大祖国的期待。

中学设有各种必要的学科，历史学科在提高国民素质方面，有其独特的功能。

首先，它是我们青年一代树立崇高理想的必由阶梯。一个繁荣昌盛的民族；必然是有理想的民族，一个有作为的人，也必然是有理想的人。古今中外的杰出人物，都有他们合乎时代要求的理想。历史学科能帮助我们了解古今中外的主要历史现象，并从分析纷繁复杂的历史现象中，初步懂得历史发展的客观规律。坚定正确的政治方向，而不致在眼花缭乱的世界中迷失方向，误入歧途。我们还能从许多伟大人物的历史活动中，吸取理想的营养，获得前进的动力，而不致于虚度春秋，庸碌无为。所以，学好历史，是我们树立崇高理想的必由阶梯，继续深入学习马克思主义的必要基础。

其次，学习历史与培养道德情操关系极大。道德情操是一个较广泛的社会意识形态范畴，也是人们行为的规范。我国宪法把“五爱”列为国民公德，而把热爱祖国置于公德的首位。

爱国主义是千百年来固定下来的对祖国一种最深厚的感情，是民族的凝聚力和向心力，是民族精神的脊梁。一个民族发扬了爱国主义精神，就可以战胜任何困难，赢得民族的兴旺和国家的繁荣。对个人来说，富有爱国热忱，是献身祖国和成就事业的精神动力。伟大的民族民主革命先驱孙中山先生说过，做人最大的事情就是要知道爱国。他从爱国主义出发，奋斗终身，成为民族伟人。

中华民族，是一个勤劳、勇敢、聪明智慧的民族。我们的祖国，是世界四大文明古国和人类文明策源地之一。我们的祖先，在中华大地上，描绘了一幅幅绚丽多彩的文明画卷，谱写了一曲曲沁人心脾的文明交响曲，为人类作出了巨大的贡献。当我们懂得了历史之后，便会以作为一个炎黄子孙而自豪，从而加强民族自信心，立志发扬光大我们祖先的业绩，重振中华民族的声威，创造更高更美的社会主义新文明，为人类作出更大的贡献。

中国人民的硬骨头鲁迅说过：“我们自古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人，有见危授命的人……这就是中国的脊梁。”我们正应该从历史上那些志士仁人的身上汲取道德情操的源泉，使自己成为社会主义中国的脊梁。

第三，借鉴历史还能使我们增长建国的才智。我们年轻的一代，不但应该满怀爱国之情，立定报国之志，而且还须具备建国之才。当然，每个人的才能不同，志趣各异，将来根据国家的需要，从事不同的工作，还需钻研专门知识的专业技术。但不管做什么工作，都应该懂得历史和国情。唐朝著名政治家，敢谏直臣魏征说：“以铜为鉴，可以正衣冠；以

古为鉴，可以知兴替；以人为鉴，可以明得失。”英国大哲学家培根也有一句名言：“历史使人明智”。这些见解都很深刻。政治家、军事家、国家领导人，在进行重大决策时，除了要根据当时的国内外形势外，还要考虑历史情况和借鉴历史经验。中国历代封建王朝的盛衰，就有不少应该重视的经验教训。历史上的革命、改革，我国社会主义革命和建设，经验教训都很深刻，外国历史上出有很多可资借鉴的东西。

中共“十三大”报告分析我国的国情说：

“我们的社会是脱胎于半殖民地半封建社会，生产力水平远远落后于发达资本主义国家，这就决定了我们必须经历一个很长的初级阶段，去实现别的许多国家在资本主义条件下实现的工业化和生产商品化、社会化、现代化。

经过三十多年来社会主义的发展，我国当前的情况是怎样的呢？一方面，以生产资料公有制为基础的社会主义经济制度，人民民主专政的社会主义政治制度和马克思主义在意识形态领域中的指导地位已经确立，剥削制度和剥削阶级已经消灭，国家经济实力有了巨大增长，教育科学文化事业有了相当发展。另一方面，人口多，底子薄，人均国民生产总值仍居于世界后列。突出的景象是：十亿多人口，八亿在农村，基本上还是用手工工具搞饭吃；一部分现代化工业，同大量落后于现代化水平几十年甚至上百年的工业，同时存在；一部分经济比较发达的地区，同广大不发达的地区和贫困地区，同时存在；少量具有世界先进水平的科学技术，同普遍的科学技术水平不高，文盲半文盲还占人口近四分之一的状况，同时存在。生产力的落后，决定了在生产关系方面，发展社会主义公有制所必需的生产社会化程度还很低，商品经济和国

内市场很不发达，自然经济和半自然经济占相当比重，社会主义经济制度还不成熟不完善；在上层建筑方面，建设高度社会主义民主政治所必需的一系列经济文化条件很不充分，封建主义、资本主义腐朽思想和小生产习惯势力在社会上还有广泛影响，并且经常侵袭党的干部和国家公务员队伍。这种状况说明，我们今天仍然远没有超出社会主义初级阶段。

.....

总起来说，我国社会主义初级阶段，是逐步摆脱贫穷、摆脱贫落后的阶段；是由农业人口占多数的手工劳动为基础的农业国，逐步变为非农业人口占多数的现代化的工业国的阶段；是由自然经济半自然经济占很大比重，变为商品经济高度发达的阶段；是通过改革的探索，建立和发展充满活力的社会主义经济、政治、文化体制的阶段；是全民奋起，艰苦创业，实现中华民族伟大复兴的阶段。”

“十三大”报告还提出了在社会主义初级阶段，我们党建设有中国特色的社会主义的基本路线。

这是我们党对近代历史的深刻了解，对国情的高度概括，为我们增长建国才智，提供了重要的依据。

最后，学习历史还能促进我们全面发展。我们的教育方针，要求受教育者在德智体美劳诸方面全面发展，成为社会主义的有理想、有道德、有知识、有纪律的“四有”新人。历史学科与占首要地位的德育的关系，前面已作阐述。历史是智育的组成部分，学好历史，还能促进其他功课的学习。历史与政治课密切相关。学习政治离不开历史知识和历史观点，不懂历史，学习马克思主义著作就很困难。历史和语文是“文史不分家”的。学习历史易于理解文章的时代背景和作者

见解，理解文章的社会效果；有历史事实，典故为根据的文章，更有说服力，更生动深刻。学习地理，特别是人文地理，也需要懂得历史。历史中的科技发展知识，也有助于学习理科。著名概率论学者、北师大王梓坤教授在《评文论史便神飞》一文中，认为搞自然科学研究的“学一点文史哲，可以帮助我们审时度势，认清形势；陶冶性情，触发灵感；纵观全局，端正方向。”梁启超曾说他的老师“康（有为）先生之教，特标专精、涉猎二条。无专精则不能成，无涉猎则不能通也。”短短两句话，胜过一篇大论文，把精与博的关系说得很透彻。鲁迅主张治学先要治史。他说：“无论学文学的，学科学的，他应该先看一部关于历史的简明而可靠的书。”这对于了解本学科的发展史及其趋势是一条捷径。历史课涉及体育方面的内容非常丰富。世界历史中的古代斯巴达的军事体育教育、马拉松战役、温泉关战役、斯巴达克起义、奥林匹克竞技；中国史中介绍了我国是围棋、古代足球、马球、武术、气功、冲浪（弄潮）的故乡，介绍了华佗五禽戏和孙思邈的养生之道等，都令人神往而产生振兴中华体育之情怀，加深我们对于体育与国家民族兴衰及个人事业成就的认识。二万五千里长征的历史无疑也会使人们认识到革命事业与强健体魄的关系。

历史中关于艺术史的知识，能激发我们对美的追求，提高我们的审美素养。整个历史学习，更能提高我们对社会现象中真善美和假恶丑的鉴别能力，铸造我们美的灵魂。

至于劳动教育，则贯串于历史学习的始终。劳动创造了人，劳动创造了世界，中华民族有优良的勤劳传统，个人的成就也无不是辛勤劳动的结晶。

所以，历史是一门促进我们全面发展的必修课程。当然，其他课程也能促进历史学习。各种学科相辅相成，共同促进我们健康成长。

综上所述，学好历史，是我们树立崇高理想的必由阶梯，培训道德情操的重要源泉，增长建国才智的基本借鉴，促进全面发展的必要修养。加上历史知识内容丰富，有血有肉，一定能成为青年同学们的良好益友。

历史学科既然占有如此重要的地位，我们理所当然认真学好，不管是就业或继续深造，都不能忽视。但是，据我所知，有些同学却不善于学习历史，往往用死记死背的方法，大运动量的题海战术，以求统考或高考得个好分，结果事与愿违。应当从历史学科的特点出发，运用科学的方法，既提高素质，又提高成绩，一箭双雕。根据我多年从事历史教学和科研，特别是高考辅导的经验，中学生必须懂得点心理学知识，遵循客观规律，调动主观能动性，才能做到事半功倍，两全其美。因此，我将在首章简明地介绍一些必要的心理学知识。本书还将就历史的基本构成与要素、历史学习的基本步骤和方法，学好历史的关键——发展记忆力、历史的总复习与考试等等，作详细的阐述。

深化改革开放，似一股强劲的东风；尊重知识，尊重人才。象一片广阔深沉的大海；让我们乘风破浪，勇往直前。

目 录

绪论	(1)
一、高中阶段是心理发展的黄金时代	(1)
(一) 高中学生的语言发展	(1)
(二) 高中学生的智力发展	(3)
(三) 高中学生情感、意志、理想、 兴趣、性格、品德的培养	(37)
二、中学历史的基本构成要素和能力要求	(46)
(一) 高中历史的基本构成	(46)
(二) 历史学科的基本要素	(61)
(三) 历史高考对能力的要求	(62)
三、学习历史的基本步骤和方法	(64)
(一) 未雨绸缪——预习	(64)
(二) 全神贯注——上课	(67)
(三) 温故知新——复习	(69)
(四) 见多识广——课外活动	(73)
四、学好历史的关键——发展记忆力	(86)
(一) 发展记忆力是发展智力的纽带	(86)
(二) 历史记忆力与信息编码	(88)
(三) 提要钩玄，纲举目张 (信息压缩记忆法)	(89)
(四) 顺藤摸瓜，遇水搭桥 (联系记忆法)	(91)
(五) 声音相谐，神效自见 (谐音记忆法)	(104)

(六) 形象涌现, 历历在目 (形象记忆法)	(108)
(七) 巧缀词头, 排难解纷 (词头记忆法)	(112)
(八) 自编歌诀, 顺口成章 (歌诀记忆法)	(114)
(九) 图文示意, 一目了然 (图示记忆法)	(118)
(十) 抓住特点, 避免混淆 (比较记忆法)	(124)
(十一) 建立卡片, 终身受益 (卡片记忆法)	(142)
(十二) 身心健康, 灵思涌动 (记忆与大脑卫生) ...	(144)
五、总复习与考试	(147)
(一) 建立历史系统工程	(147)
(二) 综合分析重要历史现象	(184)
(三) 适当测试各种题型, 提高解题能力	(206)
1. 选择题	(206)
2. 填空题	(211)
3. 史料分析题	(213)
4. 问答题	(215)
5. 答题“五要”	(218)
(四) 高考如何发挥高水平	(220)

一、高中阶段是心理发展的黄金时代

在整个国民教育体系中，小学是基础，中学是关键。中学生正处于青春发育期，朝气蓬勃，热情奔放，身心都在急剧地发展和逐渐成熟。中外心理学家研究表明，15—16岁，是品德的初步成熟期；16—17岁，是思维活动的初步成熟期。这一时期的可塑性仍然较大，被称为心理发展的黄金时代。我们应该抓住时机。把自己塑造成德才兼备的有为青年，为一生的事业打下坚实的基础。

（一）高中学生的语言发展

学好语言，是掌握知识和发展心理的前提。从出生以后到初中，我们都在不断学习语言。高中阶段，掌握语言应该有更高的要求。

1. 口头语言的要求

口头语言是能说出和能听到的语言，是交流思想的主要形式。在改革开放的今天，口语的重要作用与日俱增。高中生要很好地解决正音正读和口头表达能力。

正音、正读就是要把字音读准确。如果读成错字、别字，不仅辞不达意，还会闹笑话。我教过的一位学生上大学后回校看我，说起他们大学的一位青年讲师讲课时把“草菅人命”的“菅”（jiān）读成了“管”；“内讧”的“讧”（hòng 哄

去)读成了“杠”，因此，在同学中便流传着“内杠先生草管人命”这样的笑话。历史书上有许多难读的字，容易读错。古今异读的字如“可汗”应读 kè hán，单于应读 chán 于，鞑靼应读 “dádá，番禺应读 pān yú。形声字但不能按声旁读的，如关隘 ài、奴婢 bì、鞭笞 chī、邯 hán 郸、歼 jiān 灭战、秦桧 kuài、开阡陌 mò、骁 xiāo 骑将军，老嫗 yù 都解。形近字如齐桓 huán 公、残垣 yuán、戊 wù、戍 xū、戍 shù。多义多音字如畜 xù 牧业、家畜 chù、石 dàn 米值万钱，校 yào 场口血案，六 lò 安县、麻沸散 sǎn、燕 yān 京。同义多音字如自给 jǐ 自足，绿 lù 林起义。异读字如井冈 gāng 山，老挝 wō。难读字如蔡锷 è、酆 fū 县、等等。正音正读的最好办法，就是养成查字典(包括词典)的习惯。而不要望文生义，冲口而出，造成笑话。

高中学生的口语表达能力要求做到表达准确、鲜明、生动，运用各种修辞方法表达自己的思想感情，具有一定的感染力。要达到这个标准，平时要和人多交谈，敢于公开发表意见，敢于争辩。平时要虚心征求意见，改正缺点。如有重要的公开发言或演讲，要事先演练，可以对镜练习，最好用录像机把它记录下来，反复纠正错词、病句和说话时的坏习惯，不断提高口语表达能力。

2. 书面语言的要求

书面语言是书写的语言，看到的言语。它可以超越时间和空间的限制，大大扩展其交流的范围。高中学生要求掌握正确熟练的书写技术，能写比较复杂的记叙、说明、议论体裁的文章，做到观点鲜明、内容充实、结构完整、中心明确、语句流畅。不少作家和有文学才能的专家，往往在中学时代就初露锋芒。写作能力，很少有“倒退”现象。培养和发展

写作能力，主要的方法是**多读、多写、多改**。“读书破万卷，下笔如有神”，“语不惊人死不休”，“吟成一个字，捋断几根须”，正是古代大作家、大诗人的切身体验。

3. 内部语言的要求

口头语言和书面语言都是外部语言。内部语言，即发音是隐蔽的或不出声的语言，它是和逻辑思维、独立思考、自觉行动有更多联系的一种高级语言形态。在我们不出声地思考问题的时候，正是这种语言成为我们思维的工具。

内部语言的特点，其一是不出声，却在头脑中有隐蔽的发音存在。其二是以自己的思想和活动作为思考对象，其三是“简化”，一个词或短句就代表一个完整而复杂的含义，比外部语言的速度要快得多。随着年级的提高，思维智力品质的敏捷性也在显著发展，这正是内部语言“简化”过程的表现。

发展内部语言，首先要“多思”。其次，在处理问题时，要有计划，有策略，逐步做到深思熟虑、三思而行。第三，要把锻炼内部语言和口头语言、书面语言三者结合起来，统一发展语言的能力，而不可偏废任何一种。

(二) 高中学生的智力发展

1. 智力的组成、层次及发展趋势

心理是人脑在实践中对客观现实的能动反映。大脑皮质是信息的存储器和行为的调节器，没有脑，就没有心里活动。人的大脑皮质上大约有 140 亿个神经细胞，经常发挥作用的只占 1/14，还有 13/14 没有发挥作用。由此可见，人的心理

发展，包括智力的发展和个性的发展，潜力是很大的。

智力是一个完整的结构，它包括一般智力（观察能力、记忆能力、想象能力、思维能力等）和特殊智力（数学能力、写作能力、色彩鉴别能力、节奏感能力等）。智力之间是相辅相成、互相促进的。

智力是有不同层次的。据心理学家在北京和上海对儿童和青少年的取样调查，弱智（智商在 70 以下）者约占 3%，智力超常，即所谓“天才”（智商在 140 以上）者约占 1/100 左右，绝大多数属于智力正常。

人的智能有其秉赋，但并非一成不变，而是在实践中不断变化的，美国心理学家特尔门和西尔斯相继对 1528 名智商超过 130 的中小学生作过跟踪观察，历时半个世纪。结果表明，早期智力超常并不能保证成年以后具备杰出才能，有成就者是既受了良好教育又对事业锲而不舍、精益求精的人。孔子的首席弟子颜渊，具有“闻一以知十”的绝顶聪慧，孔子一再赞叹之，但他三十一岁短命而死，一无建树。而智力只及颜渊五分之一（“闻一之知二”）的子贡，却善于辞令，有行政才能，做到鲁、卫宰相，而且是一位经商理财的奇才。孔门弟子中，极其粗鲁的子路，后来很有才干，孔子周游列国，厄于陈蔡而不致饿死，全赖子路之力。特别是天资鲁钝的曾参，转变更是惊人，竟成为四书中《大学》的作者，孔子道统的直接继承人。可见智力一般的学生，经过教师恰当的培养和主观努力，是可以有所作为，甚至大有作为的。爱因斯坦在中学时，不善于记单词和课文，他的希腊文教师说他“将一事无成”，可是爱因斯坦后来却成为科学巨匠。“天才出于勤奋”确是至理名言。